

「筋力を付けたいけど
どうすれば...?」

「今年こそ、どうにか
したいこの体...」

本事業をきっかけに、町民の自主的な運動を促進します!!

フィットネスプログラム

火曜日

一部(19:05～19:45 ※19:00～受付)
二部(19:50～20:30 ※19:45～受付)

※写真はイメージです

栗山町スポーツセンターのトレーニングルームに行くと、
専門のトレーナーから**無料**※でアドバイスを受けられます！

※スポーツセンター利用料(100円)とトレーニングルーム利用料(50円)が掛かります。

- 対象者 20～50歳代男性・女性の栗山町民
- 持ち物 室内シューズ、練習できる服装、着替え、水
- 申込み 下記の申込書を記載の上、栗山町スポーツセンターもしくは栗山教育委員会へ提出してください。
(各提出場所へも申込書をご用意しております)
- ※開催日の前日まで随時受付いたします。
- ・栗山町スポーツセンター住所…栗山町中央3丁目310
- ・NPO法人サクススポーツクラブFAX…0123-72-6655

- お問い合わせ NPO法人サクススポーツクラブ
- ・TEL&FAX…0123-72-6655
- ・E-MAIL…thankfootballclub39@amber.plala.or.jp

〔主催 / 栗山町教育委員会 実施主体 / NPO法人サクススポーツクラブ〕

トレーナー 林 真弘

- ・日本体育協会公認 アスレティックトレーナー
- ・日本赤十字社認定 救急法救急員(AED 講習受講修了)
- ・JATI 認定 トレーニング指導者



定員はありません！たくさんのご参加、お待ちしております！

開催日

・第二期…2017年9月5日・9月12日・9月19日
9月26日・10月3日・10月17日・10月24日・10月31日
11月7日・11月14日

※10月10日・11月21日・11月28日は自主活動日となりますので、
ご自身で取り組んでみてください。

- ・第三期は、サクススポーツクラブの自主事業として1月9日～3月20日に開催。全10回5,000円(予定)で事前申込が必要です。詳細は第二期終了までにご案内いたします。

内容

- ・簡単な測定…体重、体脂肪、筋力測定を測定し、結果をフィードバックします。
- ・トレーニング…数種目を全員で交代しながら回すサーキット形式を基本に、筋力を鍛えながら持久力も向上させます。
※人数により内容は変更します。
- ・ストレッチ…最初にウォーミングアップとして、簡単なストレッチを全員で行い、トレーニング後にも体のケアとしてのストレッチを指導します。

フィットネスプログラム 申込書

広報紙およびホームページ等への集合・風景写真等の掲載の承諾と、事故・ケガなどは、自己責任であることを承諾し受講を申し込みます。

氏名：	(フリガナ：)	性別： 男 ・ 女	年齢：
住所：〒	自宅電話番号：		
メールアドレス：	携帯電話番号：		
参加時間帯： ☐ 一部(19:05～19:45 ※19:00～受付) ☐ 二部(19:50～20:30 ※19:45～受付) どちらかにチェックを入れてください。当日、ご自身の都合で変更されても構いません。			